

La salud mental, todo un reto

“Una vez, ante un médico famoso, llegose un hombre de mirar sombrío
Sufro - le dijo- un mal tan espantoso, como esta palidez del rostro mío
Nada me causa encanto ni atractivo; no me importa ni mi nombre ni mi suerte
En un eterno spleen muriendo vivo y es mi única pasión la de la muerte”

Reír Llorando, Juan de Dios Peza

En el informe “La Salud Mental en el Mundo de la Organización Mundial de la Salud” (OMS), se estima que unos 450 millones de personas sufren trastornos mentales o neurológicos o problemas psicosociales como los relacionados con el abuso de alcohol y drogas. Una persona de cada cuatro se verá afectada por un trastorno mental en algún momento de su vida. La depresión grave se sitúa ya en el cuarto lugar entre las 10 causas principales de la carga mundial de morbilidad y, si las previsiones son correctas, en el término de los próximos 20 años llegará a ocupar el segundo lugar. En todo el mundo, 70 millones de personas sufren dependencia del alcohol. Unos 50 millones sufren epilepsia, y unos 24 millones padecen esquizofrenia. Entre 10 y 20 millones de personas intentan suicidarse cada año, y un millón de ellas, con frecuencia muy jóvenes, lo consiguen.¹

Si bien es cierto que las cifras son alarmantes, lo es aún más el hecho que en el momento actual y a pesar de las investigaciones realizadas, muchos de nosotros consideramos que estar enfermo mentalmente es una derrota personal e incluso familiar, sentimos temor de hablar y afrontar la situación y guardamos la esperanza que nunca lleguemos a vivirla de manera directa o indirecta. Es así como las personas, consideradas enfermas mentales, sufren en soledad su condición personal, por temor a ser rotuladas, aisladas o excluidas socialmente.

La OMS describe la salud mental como: un estado de bienestar en el cual el individuo se da cuenta de sus propias aptitudes, puede afrontar las presiones normales de la vida, puede trabajar productiva y fructíferamente y es capaz de hacer una contribución a su comunidad.² Factores de tipo biológico, social y psicológico influyen directamente en la salud mental, todos y cada uno de nosotros nos vemos afectados por las situaciones fluctuantes propias de la vida, la forma como reaccionamos ante las mismas, determina nuestras relaciones con el mundo y los seres humanos que nos rodean. Esta relación sujeto-mundo se torna patológica cuando las presiones sobrepasan los límites de resistencia del individuo.

Una buena salud mental no es sinónimo de estar alegre, de nunca deprimirse o de no sentirse abatido por los conflictos de la vida cotidiana. Pero cuando los sentimientos de tristeza, soledad o depresión afectan el diario vivir o se evidencian de manera permanente pueden ser indicadores de una situación de riesgo.

Las personas en situación de riesgo, tienen a ocultarlo por miedo a la estigmatización, ya que la falta de conocimiento ha contribuido a que se tengan ideas preconcebidas sobre las enfermedades mentales y las personas que las sufren, son vistas como personas agresivas y violentas que no tienen esperanza de cura, como individuos débiles de carácter y de personalidad, con bajo control de impulsos y con dificultades para afrontar y superar situaciones estresantes. La ignorancia es atrevida, pero nos lleva a reconocer la necesidad de generar procesos educativos y de sensibilización comunitaria sobre la salud mental, con el objetivo de disminuir los mitos y temores personales, familiares y sociales y

con ello incrementar el uso de los servicios de salud y lograr brindar un tratamiento oportuno y eficaz.

La OMS en el 2001, hizo evidente que a pesar del reconocimiento de la importancia de las políticas de salud mental, el 40,5% de los países no disponen de políticas sobre salud mental y que un 33,3% no dispone de programas. En el 2005, en respuesta a esta falencia, propone un Conjunto de Guías sobre Servicios y Políticas de Salud Mental: “Son esenciales una política y un plan de salud mental para coordinar todos los servicios y actividades relacionadas con la salud mental. Sin una política y unos planes adecuados, es probable que los trastornos mentales se traten de manera ineficaz y fragmentada.”

Los problemas de salud mental se evidencian en todas las sociedades, en todas las edades y en todos los países. El abordaje de los mismos, supone una alta inversión económica y social, la cual podría traducirse en mayores y mejores resultados si se establecieran alianzas nacionales e internacionales para la estructuración de programas basados en el análisis investigativo de la situación y de los requerimientos propios de cada uno de los actores y participantes.

Es innegable la importancia que se le debe dar a la información sobre las necesidades de salud mental que tenga la población y del sistema de salud mental, por tanto es imperioso rescatar el papel que juegan los procesos de investigación en la identificación de los problemas y de las estrategias de intervención. Dicha investigación debe trascender los límites de la región a contextos nacionales e internacionales, el aprendizaje a partir de la experiencia de los otros, nos permite cortar caminos, evitar tropiezos, avanzar con paso más firme lo cual, indudablemente, se traducirá en servicios oportunos, viables, asequibles y de calidad.

En el informe “Sobre la Salud en el Mundo 2006, Colaboremos por la Salud”, se evalúa la crisis del personal sanitario en el ámbito mundial, relacionándose un déficit de casi 4,3 millones de profesionales de la salud, situación que debe ser revisada a profundidad y de manera inmediata, ya que para cumplir la meta de ofrecer servicios de calidad, es prioritario mejorar la formación de las profesiones de la salud, elevar el número de los expertos dedicados a este tipo de programas y promover el trabajo en equipo entre las diferentes disciplinas de las áreas sociales y de la salud, ya que solo con una mirada integral que incluya los aspectos biológicos, sociales y psicológicos, se contribuirá a mejorar la calidad de vida de los individuos y a elevar los niveles de salud mental.³

Liliana Stella Quiñónez Torres, Psi MSc

Decana, Facultad de Psicología
Escuela de Ciencias Sociales, Humanidades y Artes
Universidad Autónoma de Bucaramanga
E-mail: lquinont@unab.edu.co

Referencias

1. Organización Mundial de la Salud. Salud mental en el mundo: nuevos conocimientos, nuevas esperanzas. Ginebra, OMS, 2001.
2. Organización Mundial de la Salud. Política, planes y programas de salud mental: conjunto de guías sobre servicios y políticas de salud mental. Ginebra, OMS, 2005
3. Organización Mundial de la Salud. Colaboremos por la salud. Informe de la salud en el mundo 2006. Ginebra, OMS, 2006.